

Les bienfaits du soja sont multiples. Dans l'histoire de l'humanité, nulle autre plante cultivée n'a connu un tel succès. Les raisons de cet essor sont une teneur élevée en protéines et la capacité de la plante à fixer l'azote. Au point qu'aujourd'hui, c'est l'ingrédient de choix pour remplacer la viande. Le tofu et le lait de soja sont très appréciés et font partie d'une alimentation saine et équilibrée au même titre que le beurre et le pain. Mais le soja est surtout utilisé pour l'alimentation des animaux.

# Le soja, une plante merveilleuse

## Protéines métabolisables pour 1 hectare de terre agricole

Source: <http://www.soyfoods.org/good-for-the-planet/soy-and-sustainability>



Soja  
400kg



Riz  
297kg



Maïs  
248kg



Légumineuses  
215kg



Lait  
92kg



Œufs  
87kg



Viande  
50kg

## Une plante de culture efficace

Le soja n'est pas seulement écologique, mais également la plante de culture agricole la plus efficace. Si nous devons couvrir nos besoins en protéines avec une autre variété végétale, nous devrions utiliser des surfaces bien plus importantes. A cela s'ajoute le fait que le soja est très bien toléré et assimilé par les animaux de rente.

## Le soja est précieux sur le plan écologique

La plante de soja est capable de couvrir d'elle-même ses besoins en azote à raison de deux tiers. Il ne lui faut donc pas beaucoup d'engrais. Le soja convient en outre à merveille à la rotation des cultures. Alors que la culture du maïs appauvrit la couche d'humus du sol, le soja contribue à l'enrichir. La terre reste fertile, est mieux aérée et plus facile à travailler.

## Le soja est polyvalent

La composition unique en son genre et les substances intrinsèques du soja en font l'une des plantes cultivées les plus polyvalentes. De fait, son utilisation est des plus variées. L'huile de soja est ainsi prisée par l'industrie alimentaire, mais aussi cosmétique et chimique.

### Utilisation d'huile de soja

#### Industrie chimique

Encre  
Colorants  
Graisse  
Huiles techniques  
...

#### Denrées alimentaires

Margarine  
Graisse de cuisson  
Mayonnaise  
Biscuits  
Huile comestible  
...

#### Ménage / cosmétiques

Savon  
Poudre à laver  
Cosmétiques  
...

### Utilisation de fèves/déchets de soja

#### Industrie chimique

Plastiques  
Cosmétiques  
Encre  
Colorants  
...

#### Denrées alimentaires

Lait de soja  
Yogourt de soja  
Sauce soja  
Tofu  
Pâtes  
Nourriture pour bébés  
Produits de boulangerie  
Muesli  
En-cas  
...

#### Aliments pour animaux

Aliments composés  
...

Source: Donau Soja

## Soja suisse

A l'exception des herbages, les cultures agricoles en Suisse ne contribuent que de manière très limitée à l'approvisionnement national en sources de protéines. En 2014, près de 1500 hectares de soja ont été plantés. La récolte s'est élevée à 3882 tonnes de fèves de soja. Sur ce total, près de 2000 tonnes (soit 0,8% des besoins annuels) ont été utilisées comme fourrage.

### Consommation moyenne de soja en grammes par kilo de viande ou d'œufs

Source: WWF Magazin 3/2014, p. 13



Poule  
575g



Œufs  
307g



Porc  
263g



Bœuf  
173g

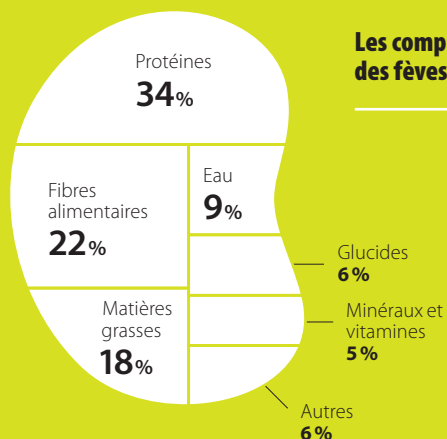
## Le soja dans l'alimentation animale

Près de 75 % du soja sert à nourrir les animaux. La production de volaille et d'œufs est celle qui en utilise le plus. Les poules ont en effet des besoins élevés en protéines. Dans la nature, elles se nourrissent volontiers de vers et d'insectes. Les vaches mangent au contraire surtout de l'herbe.

## La fève de soja est unique en son genre

Comme les petits pois, les haricots et les lentilles, le soja appartient à la famille des légumineuses. Parmi celles-ci, il présente la teneur en protéines la plus élevée. En prime, sa composition en acides gras est des plus avantageuses. Pauvre en acides gras saturés, il est riche en acides gras polyinsaturés. Et comme d'autres huiles végétales, celle de soja ne contient pas de cholestérol. Ensemble, ces deux facteurs ont un effet positif sur le métabolisme. La fève de soja est également une bonne source de fibres: 50 g de fèves de soja permettent de couvrir un tiers des besoins quotidiens. Les fèves de soja sont idéales pour couvrir les besoins en de nombreuses vitamines, p. ex. B1, B2 et E. Elles sont par ailleurs riches en magnésium, en acide folique et en potassium.

### Les composants des fèves de soja



Source: Souci, Fachmann, Kraut